

**УДК 796, 376**

**В. Третяк**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ**

**V. Tretjak**

### **INFLUENCE MOTOR AKTIVITY ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS**

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема, фізичної. Важливо, щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, фізичних рис і здібностей, розумів їх значення, відчував і реалізовував внутрішню потребу у фізичній і духовній досконалості. Розв'язання цих завдань можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань з фізичного виховання особистості.

Загальновідомо, що фізичний розвиток студентів сповільнюється недостатньою руховою діяльністю. Режим малорухливості ослаблює організм та опірність різним захворюванням, знижує здатність до якісного виконання фізичних вправ.

За даними спостережень за руховою активністю студентів, зафіксованою за допомогою крокоміра, всіх обстежуваних можна розділити на три групи.

Першу групу складають студенти з нормальною руховою активністю, яка відповідає біологічній потребі організму у русі. Їх рухова активність впродовж дня коливається від 8 до 12 тисяч кроків щоденно.

Другу групу складає малорухлива молодь. Вони у вільний час більше стоять, сидять, грають у малорухливі, настільні ігри. У них спостерігається недостатній розвиток рухових функцій, знижена моторика, а це, в свою чергу, негативно впливає на їх психічний розвиток. Крім того, більше 70% малорухливих студентів страждають від зайвої ваги, що негативно впливає на функціонування їх серцево-судинної та дихальної систем.

До третьої групи віднесені студенти з підвищеною руховою активністю, так звані "моторні" індивіди. Ці студенти непосидючі, не вміють зосередити увагу на тривалий час, не доводять справу до кінця. Окрім того вони фізично перевтомлюються, що негативно впливає на їх розумову працездатність і в цілому на стан здоров'я.

Щоденні заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика на свіжому повітрі, комплексне використання природних факторів – повітря, сонця і води для загартування, дають змогу досягти хороших результатів у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я молоді.

На основі сказаного вище можна узагальнити: продумана система виховних впливів на студентів сприяє успішній підготовці їх до навчання як розумово, так і фізично. Тому для того, щоб досягти оптимального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стабільного стану здоров'я молоді, необхідно використовувати доступні чинники, які цьому сприятимуть. Окрім природних факторів, фізичних вправ, важливим є раціональне харчування та повноцінний сон.

Вивчення досліджуваної проблеми переконує, що фізичне виховання молодого покоління було і залишається актуальним напрямком наукових досліджень, пошуків, узагальнень. Очевидним стає те, що в умовах розбудови національної системи освіти та культури, відродження духовного потенціалу нації неможливе без вирішення проблеми всебічного розвитку особистості загалом і вдосконалення фізичного виховання студентів зокрема.